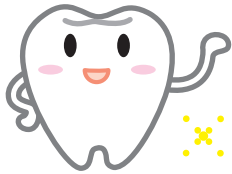


# はやした歯科新聞

2  
Feb

<http://www.hayashita.jp/>



## 舌清掃器具

### ○舌苔と、舌清掃器具の使用目的○

舌の表面をよく見ると、白っぽい、または黄褐色の苔のようなものが見えます。これを“舌苔”と呼びます。舌清掃器具は、この舌苔がたまりすぎた場合、それを取るために使用されます。

舌の表面には舌乳頭という、味覚を感じる複雑で凸凹したたくさんの突起があります。舌苔はこの突起の隙間に溜まるのです。

この舌苔の成分は口の中の組織の残骸や食べかす、白血球、そして細菌などです。この舌苔が分解されると嫌なにおいの元となる硫黄化合物が発生し、口臭の原因になります。また舌苔が舌乳頭をおおい隠してしまうと味を感じなくなる、味盲という状態にもなります。

さらに舌苔は舌が乾燥したり、舌の運動量が減少したりすると厚くなる傾向があります。また、発熱時、睡眠不足のとき、そして喫煙状態や飲酒の有無なども影響します。

舌苔はプラーク（歯垢）と同じように細菌の巣になっていますので、そこで繁殖した細菌が唾液の中に入りお年寄りやものを飲み込むことが不自由な方がそれを誤って飲み込んでしまうと、気管支や肺で細菌が悪さをして、誤嚥性肺炎になってしまう危険が高まります。

よって、この舌苔を取り、口臭を予防し口の中を清潔に保つ必要性から、舌清掃器具が開発されたのです。

### ○舌清掃器具の形と使い方○

一般的には、柄の先がアーチ状やスプーン状、T字状になっていてブラシタイプでは、歯ブラシのように毛がついています。使い方はその部分を舌の表面にやさしく当てて、ゆっくりと表面をなぞるように手前に引いて舌苔を掻き取ります。ここで決して痛いと思うほど力を加えてはいけません。

柄の先に汚れがついたら、水で洗い流しながら繰り返し行います。汚れがほとんどつかなくなるまで行うのが回数の目安ですが、やりすぎはかえって舌の表面を痛めてしまいますので注意が必要です。

行う頻度は一日一回程度。舌苔が比較的溜まっている起床時に行うのが効果的とされています。



一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

